# TIMEX®

# Digital Heart Rate Monitor



digital heart rate monitor user guide

W-248 843-095002-02 EU






# Inhalt

# Überblick

## Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Ironman® Triathlon® digitalen Herzfrequenzmonitor haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Dieses Hightech-Gerät ist für anspruchsvolle Athleten wie Sie konzipiert, um Ihre Leistungen gegenüber Ihren Workout-Zielen zu messen, und bietet Ihnen die Möglichkeit, Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufen bis zu 50 Runden aufzuzeichnen, zu speichern und auszuwerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnesstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich mit seinen Komponenten vertraut zu machen, um den größtmöglichen Nutzen ziehen zu können.

Also informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnesstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitnees Spaß haben!

## Neue Funktionen

Der digitale Ironman® Triathlon®-Herzfrequenzmonitor besitzt einen Speicher für 10 Workouts, der die abgelaufene Zeit und Herzfrequenzdaten sammelt, wenn Sie seinen Chronographen oder Intervall-Timer anwenden. Das Besondere an diesem Intervall-Timer ist

jedoch, dass jedes der verknüpften Segmente gleichzeitig für Herzfrequenzzone und Zeitdauer gesetzt werden kann, sodass Ihr Workout Trainingshilfen für Zeit und Aufwand vereinigen kann – so als ob Sie einen Trainer am Handgelenk haben.

Zusätzlich zu den Standardfunktionen des Herzfrequenzmonitors können Sie mit Ihrem digitalen Ironman® Triathlon®-Herzfrequenzmonitor ein oder mehrere Ihrer Workouts sichern, um die Gefahr eines versehentlichen Löschens zu reduzieren.

Ferner besitzt die Uhr eine optionale drahtlose Zweiwege-Kommunikationsverbindung. Mit der Zweiwege-Kommunikation können Sie Daten von der Uhr zum PC/Mac hochladen oder Einstellungen vom PC/Mac zur Uhr herunterladen. Der Verbindungsfunk bietet ununterbrochene digitale drahtlose Kommunikation, zuverlässige Verbindungen und Datenübertragungen zwischen der Uhr und anderen ANT+Sport-Geräten.

## Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workout 3 bis 4 Mal pro Woche
- ❖ Workout für 30 bis 45 Minuten während jeder Trainingssitzung
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz.

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile



dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, um auf optimaler Höhe zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

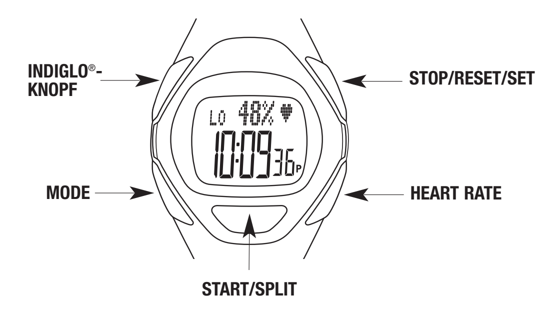
Ihr Herzfrequenzmonitor kann Ihnen anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

**ACHTUNG:**

**Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.**

Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut und dem digitalen Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

## Uhrenknöpfe




**HINWEIS:** Der jeweilige Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe den jeweiligen Modus für weitere Informationen über den Gebrauch der Uhrenknöpfe.

## INDIGLO®-Nachtlicht mit Night-Mode®-Funktion

In jedem Uhrenbetrieb wird durch Drücken des INDIGLO®-Knopfes das INDIGLO®-Nachtlicht aktiviert und beleuchtet das Zifferblatt, solange der Knopf gedrückt wird. Wenn Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt halten, bis ein Signalton ertönt, können Sie die Night-Mode®-Funktion aktivieren.



Bei aktivierter Night-Mode®-Funktion wird das Zifferblatt durch Drücken irgendeines Knopfs drei bis sechs Sekunden lang beleuchtet. Die Night-Mode®-Funktion bleibt nach Aktivierung sieben bis acht Stunden lang aktiv. Um sie vor Ablauf der acht Stunden zu deaktivieren, halten Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt, bis Sie einen Signalton hören.

## Anzeigesymbole

- ♥ Das Herzsymbol zeigt an, dass der Herzfrequenzsensor arbeitet.
- Das Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihren Workout im Modus Chrono aufzeichnet.
- Das Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihren Workout im Modus Interval oder Timer aufzeichnet.
- Das Wiederholsymbol zeigt an, dass der Countdown nach Ablauf unbegrenzt wiederholt wird im Modus Interval oder Timer.
- Das Weckersymbol zeigt an, dass der Alarm zu der von Ihnen eingestellten Zeit ertönen wird.
- Das Lautsprechersymbol erscheint, wenn Sie den Wecker der Uhr so eingestellt haben, dass er Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer definierten Herzfrequenzzone während eines Workouts warnt.
- Das Antennensymbol erscheint, wenn die Uhr mit dem Herzfrequenzsensor synchronisiert ist.

Das Schlosssymbol erscheint, wenn Sie einen Workout gesichert haben, damit er nicht durch einen anderen Workout überschrieben wird.

Die Sanduhr mit dem Herzsymbol erscheint, wenn die Uhr eine Regenerierung stoppt.

Das Halbmondsymbol erscheint, wenn Sie das INDIGLO®-Nachtlicht mit der Night-Mode®-Funktion aktivieren.

## Ressourcen

### *Druckressourcen*

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Herzfrequenzmonitor die folgenden wertvollen Ressourcen:

- **Heart Zones® Tools for Success (nur in den USA):** Information über den Einsatz Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Trainigssystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerkonditionierung Ihres Herzens helfen soll.

### *Internet-Ressourcen*

Die Timex-Internet-Seiten bietet nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres Herzfrequenzmonitors.

- Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- Besuchen Sie **www.timextrainer.com** für weitere Informationen über Timex®-Gesundheits- und Fitnessprodukte, Timex®-Sportuhren und Traininginformationen.



## Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

| Zone | % | Ziel | Nutzen |
|---|---|---|---|
| 1 | 50% bis 60% | Leichte Übung | Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden |
| 2 | 60% bis 70% | Gewichtsmanagement | Gewicht verlieren und Fett verbrauchen |
| 3 | 70% bis 80% | Aerobic-Basis aufbauen | Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen |
| 4 | 80% bis 90% | Optimale Konditionierung | Ausgezeichneten Fitness-zustand aufrecht erhalten |
| 5 | 90% bis 100% | Athletisches Elitetraining | Hervorragenden athletischen Zustand erzielen |

In der vorstehenden Tabelle sind fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen beschrieben. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

Der Leitfaden *“Heart Zones® Tools For Success”* liegt der Verpackung Ihres Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Sie könnten auch das weit verbreitete, jedoch umstrittene altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: Eine 35-jährige würde mit 220 beginnen, 35 (das Alter) subtrahieren und eine geschätzte

maximale Herzfrequenz von 185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz wissen, können Sie sie im Modus HRM SETUP eintragen, und die Uhr wird automatisch Ihre Zeitzonen, wie in der Tabelle auf der vorstehenden Seite beschrieben, einstellen.

# Einrichten und Verwenden des Herzfrequenzmonitors

Die Modi Chrono und Interval Timer sammeln Herzfrequenzdaten und zeichnen detaillierte Statistiken für einen Workout auf. Der Herzfrequenzmonitor kann Informationen für bis zu 10 Workouts speichern.

**HINWEIS:** Die Uhr sammelt Herzfrequenzdaten, ohne dass der Modus Chrono oder Interval Timer läuft. Im Modus Review werden diese Informationen nicht verfügbar sein, aber sie können von der Uhr zu einem PC/Mac übertragen werden (erfordert das Timex® Data Xchanger USB-Gerät). Wenn Sie ein optionales USB-Gerät haben, können Sie Workoutdaten zu einem PC/Mac zum Speichern und Einsehen hochladen. Wenn die Uhr weniger als fünf Stunden oder nur noch drei Sitzungen an Herzfrequenzdaten speichern kann, zeigt die Uhr die Meldung MEMORY LOW an. Wenn die Uhr ihre maximale Speicherkapazität erreicht hat, zeigt die Anzeige MEMORY FULL.

Wenn die Uhr nicht mit einem PC/Mac verwendet wird, werden diese Meldungen übersprungen. Sofern Sie einen Workout nicht gesichert haben,



werden Sie automatisch einen älteren Workout überschreiben, wenn Sie Ihr 10-Workout-Maximum erreicht haben.

## Herzfrequenzmonitor auf den Ersteinsatz vorbereiten

Nachdem Sie Ihre Fitnessziele und maximale Herzfrequenz bestimmt haben, empfiehlt Timex, die Uhr mit Ihrem Herzfrequenzsensor zu koppeln, die Uhrzeit und weitere wichtige Daten im Modus HRM SETUP einzustellen, bevor Sie Ihren Herzfrequenzmonitor das erste Mal benutzen.

**Hinweis:** Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt Timex, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor in warmem Seifenwasser waschen, um alle Produktionsöle zu entfernen, bevor Sie ihn das erste Mal benutzen.

- ❖ **Uhr und Herzfrequenzsensor koppeln:** Timex empfiehlt, den Herzfrequenzsensor und die Uhr zu koppeln, um die Möglichkeit zu minimieren, dass Sie ein Signal eines anderen Herzfrequenzsensors empfangen. Um die Uhr präzise mit dem Herzfrequenzsensor zu koppeln, gehen Sie direkt zum Modus HRM SETUP, bevor Sie bei irgendeinem anderen Modus stoppen oder ihn verwenden. Für mehr Informationen über Koppeln, siehe die Seiten 421 bis 428.
- ❖ **Einstellen der Tageszeit:** Der Herzfrequenzmonitor verwendet die auf der Uhr eingestellte Zeit zum Aufzeichnen von Daten. Um sicherzustellen, dass Sie Daten zur richtigen Zeit aufzeichnen, stellen Sie die Uhr auf Ihre örtliche Zeit im Modus Time of Day ein. Für weitere Informationen über den Modus Time of Day Mode, siehe die Seiten 389 bis 394.

❖ **Eingabe Ihrer persönlichen Daten:** Bevor Sie Ihre Uhr benutzen, ist es wichtig, Ihr Gewicht und Ihre maximale Herzfrequenz im Modus HRM SETUP einzutragen. Auf diese Weise können Sie Ihren Herzfrequenz-monitor an Ihre persönlichen Werte anpassen. Für weitere Informationen über den Modus HRM SETUP, siehe die Seiten 426 bis 428.

## Benutzung Ihres Herzfrequenzmonitors

1. Die Polster des Herzfrequenzsensors gründlich unter laufendem Wasser befeuchten (2-3 Sekunden pro Polster). Falls nötig, für besseren Kontakt ein spezielles Elektrodengel benutzen.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer einsehbar.
4. Auf den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr drücken. Das Antennensymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Wenn die Uhr beginnt, ein Signal zu empfangen, erscheint ein pulsierendes Herzsymbol. In bestimmten Modi sucht die Uhr automatisch nach einem Herzfrequenzsensor, wenn Sie in den Modus wechseln.



**HINWEIS:** Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) auf, wenn Sie den Modus Chrono und Interval Timer verwenden.

5. Drücken Sie START/SPLIT, und beginnen Sie Ihren Workout.
6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, <u>halten</u> Sie HEART RATE gedrückt, um die hörbare Warnung abzustellen. Anderenfalls ertönt der Signalton so lange, bis Sie zu Ihrer Zielzone zurückkehren. Bei Abstellen der hörbaren Warnung erscheint die Meldung HOLD FOR ALERT OFF. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der hörbaren Warnung die Meldung HOLD FOR ALERT ON.
7. Wenn Sie Ihren Workout beendet haben, drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Aufzeichnung der Daten für den Workout zu stoppen, wenn Sie den Modus Chrono oder Interval Timer verwenden.
8. Entfernen Sie den Herzfrequenzsensor von Ihrer Brust, und die Uhr stoppt mit dem Aufzeichnen weiterer Herzfrequenzdaten in ungefähr einer Minute.
9. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 416 bis 419 für weitere Informationen über den Modus Review.

## Meldung NO HRM DATA

Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, könnte die Meldung NO HRM DATA angezeigt werden. Versuchen Sie Folgendes:

❖ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum Herzfrequenzsensor.

❖ Passen Sie die Position des Herzfrequensensors und elastischen Brustbands an.

❖ Stellen Sie sicher, dass die Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind oder verwenden Sie leitende Creme.

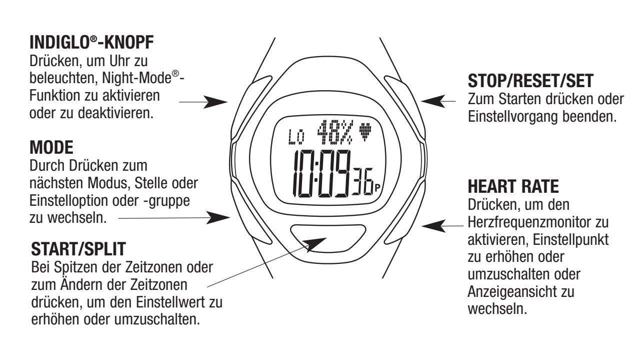
❖ Prüfen Sie die Batterie im Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.

❖ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.



# Tageszeit

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.



## Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen

1. Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.
2. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET und SET TIME mit blinkender Nummer 1 oder 2 in der unteren rechten Ecke.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen primärer (1) und sekundärer (2) Zeitzone umzuschalten.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf den nächsten zwei Seiten vorgenommen werden.

**HINWEIS:** Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).



| Einstellgruppe | Einstellung |
|---|---|
| **Stunde** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren. |
| **Minute** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren. |
| **Sekunde** | Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Sekunden auf Null zurückstellen. |
| **Monat** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern. |
| **Tag des Monats** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Tage des Monats vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern. |
| **Jahr** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Jahreswert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Jahreswert zu reduzieren. |
| **12- oder 24-Stundenformat** | Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint rechts neben den Sekunden auch die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige. |

| Einstellgruppe | Einstellung |
|---|---|
| **Anzeige von Monat und Tag** | Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Anzeigeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten: Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 (MM-DD) oder 15.03 (DD.MM) angezeigt werden. |
| **Stundensignalton** | Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um den Signalton ein- oder auszuschalten. Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton. |
| **Knopfdrucksignal** | Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um den Knopfsignalton ein- oder auszuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, gibt die Uhr bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes einen Signalton aus. |

## So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Zum Umschalten von T1 auf T2 oder T2 auf T1 die folgenden Schritte ausführen:



1. Halten Sie START/SPLIT gedrückt, bis T1 oder T2 erscheint und blinkt.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.

## Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Time of Day

Wenn Sie die Uhr mit dem Herzfrequenzsensor verwenden, können Sie die Anzeige des Modus Time of Day ändern, indem Sie HEART RATE drücken. Wählen Sie aus unter:

1. Herzfrequenz oder Tageszeit;
2. Tageszeit über Herzfrequenz
3. nur Herzfrequenz oder
4. Tageszeit mit Tag/Monat/Datum.

**HINWEIS:** Während Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen im Modus Time of Day einsehen können, sammelt die Uhr keine Daten, die Sie im Modus Review einsehen können.

## Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Während eines Schaltjahrs wechselt die Uhr automatisch vom 28. Februar zum 29. Februar. Für die anderen Jahre wechselt die Uhr vom 28. Februar zum 1. März.
- ❖ Alarme werden durch die im Modus Time of Day eingestellte Zeit ausgelöst.

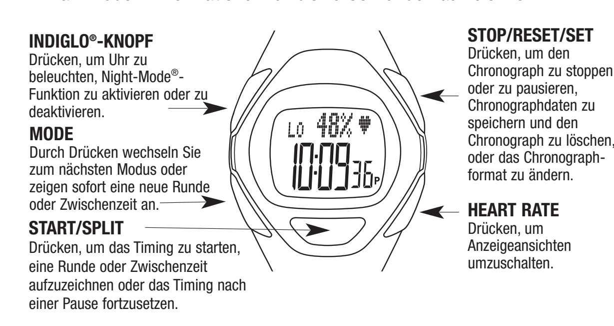
## Beispiel: Tageszeit

| Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in New York. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die New York-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach New York reisen. |
| --- |



# Chronograph

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 50 Runden aufzeichnen.




## Chronograph-Terminologie

- ❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihres Workouts auf.
- ❖ **Runde:** Die Rundenzeit zeichnet die Zeit oder Zeitdauer individueller Abschnitte Ihres Workouts auf.

- ❖ **Zwischenzeit:** Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start eines Workouts auf.
- ❖ **Runden- oder Zwischenzeit nehmen:** Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph die Zeit des aktuellen Abschnitts auf und nimmt automatisch eine neue auf.

## Bedienung des Chronographen

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. STOP/RESET/SET gedrückt halten, um Chronographdaten zu speichern (falls erforderlich) und den Chronograph zurückzusetzen.
3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen.
4. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeitnummer und durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt.
5. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden, und die Uhr beginnt damit automatisch.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen.



   **HINWEIS:** Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 30 Sekunden oder 1, 2, 5 oder 10 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/RESET/SET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz, siehe Seite 412 bis 414.

7. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen. Auf diese Weise werden auch Chronographendaten in der Uhrendatenbank gespeichert.

   **HINWEIS:** Wenn alle Workouts gesichert sind, erscheint die Meldung WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In diesem Fall kann die Uhr keine Daten für einen Workout speichern.

## Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Chrono

Wenn Sie die Uhr im Chronograph-Modus mit dem Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Review-Modus, einschließlich:

1. Zeitdauer, während der Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bleibt (wird im Modus Review als IN ZONE angezeigt);
2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Chronograph lief (wird im Modus Review als AVERAGE angezeigt);

3. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde (wird im Modus Review als LAP DATA angezeigt); und
4. Die Spitzen- und Mindestherzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Chronograph lief (wird im Modus Review als PEAK und MINIMUM angezeigt);

## Anzeigeformat des Chronographen

Sie können den Chronographen so einstellen, dass er entweder die Runden- oder Zwischenzeit auf der unteren Anzeigezeile anzeigt.

1. Chronograph anhalten und zurückstellen.
2. STOP/RESET/SET drücken und wieder loslassen. FORMAT erscheint, gefolgt von SET und der aktuellen Formateinstellung.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um das gewünschte Format zu wählen.
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Einstellungen zu speichern und zum Chronograph zurück zu kehren.

**Beachten Sie:** Obwohl die Formateinstellung impliziert, dass Zeitwerte des Chronographen auf der oberen und unteren Anzeigezeile angezeigt werden, ist die obere Anzeigezeile bei Verwendung des Chronographen ohne Herzfrequenzsensor für die Rundennummer reserviert, sodass nur die untere Zeile der Timing-Information angezeigt wird. Wenn der Chronograph jedoch mit Herzfrequenzsensor verwendet wird, ist es möglich, nach Wunsch sowohl Runden- als auch Zwischenzeit-Timing-Information gleichzeitig anzuzeigen.



## Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus

❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol (⏱) erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.

❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

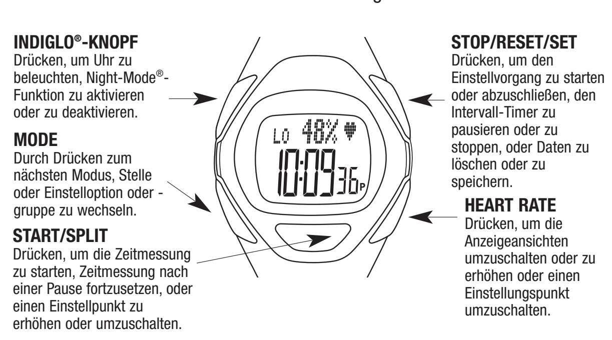
1. Herzfrequenz über Runden-/Zwischenzeit;
2. Runden-/Zwischenzeit über Herzfrequenz;
3. Rundenzeit über Zwischenzeit;
4. Rundennummer über Runden- oder Zwischenzeit; oder
5. nur Herzfrequenz.

## Beispiel zum Modus Chronograph

Zweimal die Woche laufen Sie in den Bergen hinter Ihrem Haus, und Sie verwenden den Chronograph, um Ihren Workout zu messen. Sie haben den Lauf in vier Abschnitte eingeteilt:
1) vom Haus zum Fuß der Berge,
2) vom Fuß der Berge zur Spitze,
3) von der Spitze wieder nach unten und schließlich
4) vom Fuß der Berge wieder nach Hause. Zu Beginn jedes Abschnitts drücken Sie START, um eine neue Runde zu messen. Nach fünf Wochen Speicherung desselben Workouts sind Sie in der Lage, Ihren Fortschritt über Zeit zu verfolgen, um zu sehen, ob sich Ihre Zeit für jeden Rundenabschnitt verbessert hat oder nicht.

# Intervall

Der Modus Interval Timer bietet einen flexiblen 5-Intervall-Countdown-Timer, der auf Wiederholung bis zu 99 Mal eingestellt werden kann. Dieser Modus ist nützlich, wenn Ihr Workout spezielle Abschnitte beinhaltet, wie z. B. Verwendung einer Lauf-Geh-Methode, bei der Sie für eine bestimmte Zeit laufen und dann für eine bestimmte Zeit gehen.






## Intervall-Terminologie

- ❖ **Intervalltraining:** Mit dem Intervalltraining können Sie den Intensitätsgrad innerhalb Ihres Workouts variieren, so dass Sie letztendlich länger und härter trainieren können.
- ❖ **Intervall:** Intervalle ordnen Ihren Workout bestimmten Zeitspannen zu. Sie können beispielsweise zehn Minuten lang laufen, zwei Minuten lang gehen, zwanzig Minuten lang laufen und dann fünf Minuten gehen, so dass Sie vier Trainingsintervalle hätten.
- ❖ **Wiederholungen (Reps):** Die Anzahl Wiederholungen einer Intervallgruppe. Wenn Sie im obigen Beispiel die Intervallgruppe dreimal durchlaufen, würden Sie Ihre Serie von zehn-, zwei-, zwanzig- und fünfminütigen Zeitspannen dreimal hintereinander durchlaufen. Dies würde 3 Wiederholungen entsprechen.

## Intervalle einstellen oder anpassen

Sie können die Uhr so einstellen, dass sie bis zu fünf Intervalle mit den Bezeichnungen INT 1 bis INT 5 einstellt und speichert.

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Interval erscheint, der die letzten Intervalleinstellungen zeigt.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis die Worte INT TIMER SET kurz angezeigt werden, gefolgt von SET und der aktuellen Einstellung für Intervall 1 und INT mit der blinkenden Nummer 1 oben auf der Anzeige.

3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zu wählen, welcher der fünf Intervallgruppen einzustellen ist.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für das gewählte Intervall einzustellen. Die aktuelle Intervallzeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß der Tabelle auf der nächsten Seite vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Sie können die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen Intervalleinstellungen vornehmen.



| Einstellgruppe | Einstellung |
|---|---|
| **Intervallnummer** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Intervallnummer zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um die Intervallnummer zu reduzieren. |
| **Stunde** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren. |
| **Minute** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren. |
| **Sekunde** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Sekundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Sekundenwert zu reduzieren. |
| **Herzfrequenzzone** | Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um entweder die vordefinierte ZONE 1 bis 5, die Zone MANUAL oder NONE zu wählen. |
| **Anzahl der Wiederholungen** | Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Anzahl der Wiederholungen (# OF REPS) zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um die Anzahl der Wiederholungen für alle Intervalle zu reduzieren. |

**HINWEIS:** Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).

## Bedienung des Intervall-Timers

1. Drücken Sie MODE, bis INTERVAL erscheint.
2. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um Intervalldaten eines vorherigen Intervall-Workouts zu löschen (falls erforderlich).
3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Countdown-Timing für den Intervall-Timer zu beginnen (d. h. 10, 9, 8...).
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen, bevor die Intervalle die Zeitmessung beendet haben.
5. Drücken Sie START/SPLIT, um die Zeitmessung fortzusetzen, ODER halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um den aktuellen Intervall-Workout zu speichern und dann zu löschen.

## Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Interval

Wenn Sie die Uhr im Modus Interval mit dem Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Modus Review, einschließlich:

1. Zeitdauer, während der Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bleibt (wird im Modus Review als IN ZONE angezeigt);
2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Intervall-Timer lief (wird im Modus Review als AVERAGE angezeigt);



3. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes aufgezeichnete Intervall (wird im Modus Review mit Intervallzeiten angezeigt); und
4. Die Spitzen- und Mindestherzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Intervall-Timer lief (wird im Modus Review als PEAK und MINIMUM angezeigt);

## Hinweise & Tipps zum Modus Interval

❖ Wenn die Uhr Informationen bezüglich Zeit in den Herzfrequenz-Zielzonen sammelt, sind die Informationen ein Aggregat für die Zeit in allen Zonen, nicht der Zeit in der Zone für jedes individuelle Intervall.

❖ Wenn alle Workouts im Modus Review gesichert sind, erscheint die Meldung WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In diesem Fall kann die Uhr keine Daten für einen Workout speichern.

❖ Wenn der Intervall-Timer zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Modus Interval durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

   1. Herzfrequenz über Intervallzeit (je Intervall);
   2. Intervallzeit (je Intervall) über Herzfrequenz;
   3. nur Herzfrequenz oder
   4. Intervallzeit über Intervallnummer/Wiederholungsnummer.

- Wenn ein Intervall auf 00:00:00 eingestellt ist, überspringt die Uhr automatisch dieses Intervall. Beispiel: Wenn INT 3 auf 00:00:00 eingestellt ist, dann wechselt die Uhr direkt von INT 2 zu INT 4.
- Wenn Sie Herzfrequenz-Zielzonen im Modus Interval einstellen, übersteuern Sie jene im Modus HRM SETUP. Beispiel: Wenn Sie die Uhr auf im Modus HRM SETUP auf ZONE 2 eingestellt haben, aber INT 3 auf ZONE 3 einstellen, zeichnet die Uhr Herzfrequenzdaten für ZONE 3 auf und nicht ZONE 2, während sie im Modus Interval ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie die Uhr so einstellen, dass sie Sie warnt, wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone über- oder unterschreiten.
- Die Wiederholungseinstellung gilt für die gesamte Gruppe der Einstellungen; Sie können den Timer nicht zweimal für INT 1 wiederholen und nur einmal für INT 2.



## Beispiel zum Modus Interval

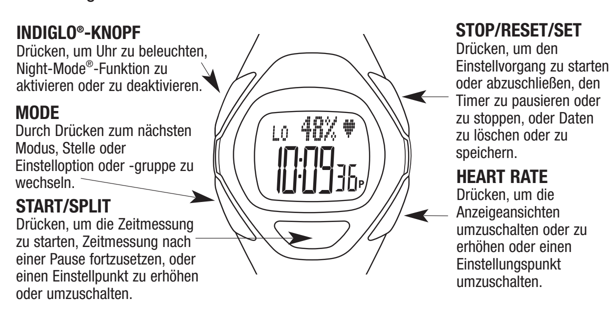
Für Cross-Trainingszwecke möchten Sie ein 1-stündiges Spin-Training Ihrer Workout-Routine hinzufügen. Sie entschließen sich, mit dem Modus Intervall sowohl Zeit als auch Herzfrequenz für Ihren Workout aufzuzeichnen. Sie stellen die folgenden Intervalle für Ihren Workout ein:

| Intervall | Uhrzeit | Herzfrequenzzone |
|---|---|---|
| INT 1 | 00:05:00 | NONE |
| INT 2 | 00:18:00 | ZONE 3 |
| INT 3 | 00:05:00 | ZONE 5 |
| INT 4 | 00:05:00 | ZONE 1 |

Sie verwenden INT 1 zum Anwärmen. INT 2 und INT 3 stellen den Kern Ihres Workouts mit zunehmendem Herzfrequenzziel dar, wobei Sie 5 Minuten an hochintensivem aeroben Workout anstreben. INT 4 ist ein Abkühlphase zwischen den Wiederholungen und am Ende des Workouts. Ferner stellen Sie die Wiederholungen auf 2 ein, sodass Sie diese Workoutfolge zweimal wiederholen können, um eine leistungsstarke einstündige Intervall-Workoutroutine zu erhalten.

# Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...). Ferner können Sie die Uhr zum Wiederholen, Stoppen oder Wechseln zum Modus Chrono am Ende des Countdowns einstellen (wenn der Chronograph deaktiviert und gelöscht ist), und zum Warnen, wenn Sie eine Zeitmessungsfolge zur Hälfte abgewickelt haben.




**HINWEIS:** Sie können im Modus Timer jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null stumm zu schalten.



## Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis TIMER SET und dann SET kurz auf der Anzeige erscheinen, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen oder zu wechseln, oder HEART RATE (-), um den Wert zu reduzieren oder zu wechseln. Dies gilt für Stunden, Minuten, Sekunden, Vorgang beenden und Mittelpunktalarm.

   **NOTE:** Mit der Einstellung Vorgang beenden können Sie wählen, wie der Timer nach Abschluss eines Timer-Countdowns betrieben wird. Zu den Optionen gehören STOP, REPEAT oder CHRONO Wenn Sie CHRONO wählen, schaltet die Uhr automatisch um in den Modus Chrono am Ende des Countdowns (wenn der Chronograph ausgeschaltet und auf Null zurückgestellt ist), und beginnt den Betrieb des Chronographen.

   **HINWEIS:** Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert für Stunden, Minuten, Sekunden, Vorgang beenden und Mittelpunktalarm zu wechseln.
5. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

## Bedienung des Timers

1. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um die Daten irgendeines vorherigen Timer-Einsatzes zu löschen (falls erforderlich). Ohne Zurückstellen des Timers können Sie keinen weiteren Countdown starten.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Sanduhr-Symbol ⌛ erscheint auf der Anzeige.
3. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/RESET/SET.
4. Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/RESET/SET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.
5. Wenn der Timer den Mittelpunkt erreicht (wenn HALFWAY ALERT gesetzt ist), ertönt kurz ein Signalton.
6. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein Warnsignal. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
7. Der Timer wird nach der Warnung stoppen, wenn er auf STOP eingestellt ist, oder

   Der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf REPEAT eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie STOP/RESET/SET drücken. Die Anzeige zeigt REP und eine Zahl (z. B. REP 2). REP zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat. Sie können auch das wiederholende Sanduhrsymbol ⌛ sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist; oder

   Der Timer wechselt in den Modus Chrono, wenn der Chronograph deaktiviert und gelöscht ist. Sie können das Stoppuhrsymbol ⏱ sehen, das anzeigt, dass der Timer am Ende des Countdowns die Modi wechseln wird, und das Sanduhrsymbol ⌛, das den Betrieb des Timers anzeigt.



## Hinweise & Tipps zum Modus Timer

❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Die Sanduhr ⌛ wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.

❖ Wenn Sie die Mittelpunktwarnung verwenden, ertönt ein Signalton, wenn Sie den Mittelpunkt der eingestellten Countdown-Zeit erreichen.

❖ Wenn der Timer zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

   1. Herzfrequenz/Countdown-Zeit;
   2. Countdown-Zeit/Herzfrequenz;
   3. nur Herzfrequenz oder
   4. Countdown-Zeit (und eine Wiederholungsnummer bei Einstellung von REPEAT).

## Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten ein und die Endaktion auf CHRONO. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Die Uhr wechselt in den Modus Chrono und beginnt die Zeitmessung. Auf diese Weise können Sie ermitteln, wie lange es dauert, um zum Büro zurückzukehren.

# Regenerierung

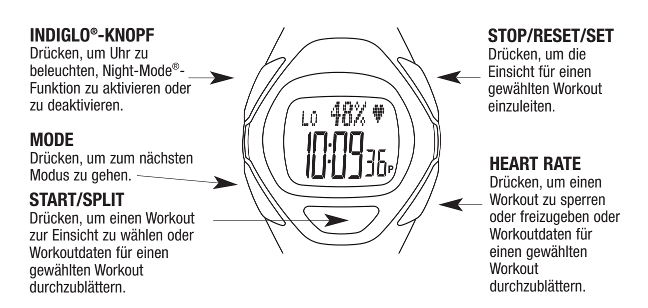
## Info über Regenerierungsherzfrequenz:

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Sie können Ihren Herzfrequenzmonitor zum Aufzeichnen Ihrer Herzfrequenzänderungen für eine Zeit von 30 Sekunden

Eine langsamere Regenerierung kann auch darauf hinzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.






oder 1, 2, 5 oder 10 Minuten einstellen.

**HINWEIS:** Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer automatisch nach Drücken von STOP/RESET/SET, wenn die Uhr Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne eine aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Startherzfrequenz niedriger ist als die Endherzfrequenz, zeigt die Anzeige am Ende des Regenerierungs-Countdowns NO REC an. Die Ergebnisse der automatischen Regenerierung sind im Modus Review einsehbar.

## Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Eine Regenerierungsherzfrequenz können Sie auch jederzeit manuell einleiten.

**NOTE:** Wenn Sie eine manuelle Regenerierung einleiten, wird diese Information nicht zum Einsehen im Modus Review gespeichert.

1. MODE drücken, bis RECOVERY erscheint.
2. STOP/RESET/SET drücken, um die letzte Messung der Herzfrequenzregenerierung zu löschen, falls erforderlich. Die Meldung HOLD TO RESET erscheint, gefolgt von der aktuell eingestellten Regenerierungszeit.
3. STOP/RESET/SET drücken, um je nach Wunsch zwischen einer 30-Sekunden- oder 1-, 2-, 5- oder 10-Minuten-Regenerierungszeit umzuschalten.

   **HINWEIS:** Diese Einstellung kontrolliert die die Dauer der automatischen und manuellen Regenerierungsherzfrequenz.
4. Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Regenerierungszeit an, sowie Ihre aktuelle Herzfrequenz. Die untere Zeile zeigt den 30-Sekunden- oder 1-, 2-, 5- oder 10-Minuten-Regenerierungs-Countdown.

   **HINWEIS:** Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine gültige Herzfrequenz vom Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne eine aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Startherzfrequenz niedriger ist als die Endherzfrequenz, zeigt die Anzeige am Ende des Regenerierungs-Countdowns NO REC an.



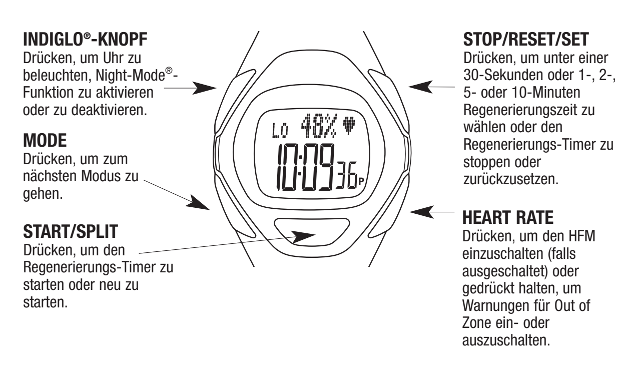
5. Nach der festgelegten Regenerierungs-Countdown-Zeit erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Regenerierung an.




6. Sie können das Einleiten einer festgelegten Regenerierungszeit fortsetzen, indem Sie die Schritte 2 bis 4 wiederholen.

# Daten einsehen

Der Modus Review erlaubt das Abrufen von Gesamtinformationen, die in den Modi Chrono und Interval für gespeicherte Workouts aufgezeichnet wurden. Sie können Ihre letzten 10 Workouts einsehen. Sie können auch einen Workout sperren, um sicherzustellen, dass der Workout nicht aus der Reihe der 10 Workouts gelöscht wird, wenn Sie über 10 Workouts hinausgehen.






## Informationen über den Modus Review

- ❖ Der Modus Review sammelt und speichert die Daten, die bei Ausführung des Chronographen oder Intervall-Timers aufgezeichnet wurden. Sie können diesen Modus verwenden, um wichtige Messungen Ihres Fortschritts während der Workouts einzusehen.
- ❖ Ohne den Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- oder Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.
- ❖ Wenn kein Intervall seinen Countdown beendet hat, zeigt die Uhr NO INTS DONE an. Dies tritt nur dann ein, während der Intervall-Timer läuft und bevor die Uhr das Messen eines vollständigen Intervallzyklus beendet hat.
- ❖ Wenn Sie keine separaten Runden während eines Chronograph-Workouts aufgezeichnet haben, zeigt die NO LAPS STORED an, wenn Sie zum Rundenabrufabschnitt des Modus Review gelangen. Dies tritt nur dann ein, wenn der Chronograph läuft und die Uhr die Messung während der ersten Runde eines Workouts noch nicht beendet hat.

## Workoutdaten einsehen

Wenn der Chronograph oder Intervall-Timer beim Aufruf des Modus Review läuft, können Sie nur die aktuelle Workoutinformation sehen. Sie können keine gespeicherten Workouts einsehen, bis der Chronograph und Intervall-Timer gestoppt und zurückgesetzt wurden.

1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um durch die gespeicherten Workouts zu blättern. Gespeicherte Workouts sind durch Datum und Uhrzeit des Workouts gekennzeichnet.

   **HINWEIS:** Die im Modus Chrono aufgezeichneten Workouts sind durch das Stoppuhrsymbol ⏱ gekennzeichnet und die im Modus Interval aufgezeichneten Workouts mit dem Sanduhrsymbol ⧗.
3. Drücken Sie HEART RATE, um einen Workout zu sperren oder freizugeben. Wenn Sie einen Workout sperren, erscheint das Schlosssymbol 🔒 neben dem Workout. Dieser Workout wird <u>nicht</u> automatisch gelöscht, wenn neue Workouts eintreffen.
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um auf Einsichtdaten eines gewählten Workouts zuzugreifen.
5. Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um durch die Workoutdaten zu blättern.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um zum Review-Hauptmenü zurückzukehren und einen anderen Workout zur Einsicht zu wählen.



## Daten des Modus Review

Der Modus Review beinhaltet die für Workouts im Modus Chrono oder Interval Timer aufgezeichneten Daten, wie in der nachstehenden Liste angeführt.

**HINWEIS:** Wenn der Herzfrequenzmonitor nicht eingesetzt wird, können Sie nur die Gesamtzeit und Runden- oder Intervalldaten sehen.

- **Gesamtzeit:** Die Zeitdauer, die der Chronograph oder Intervall-Timer während Ihres Workouts im Modus Chrono oder Interval Timer läuft.
- **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen den von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet. Für einen Intervall-Workout können Sie jedes Intervall auf eine unterschiedliche Zielzone einstellen, sodass der Modus Review die Gesamtzeit für Zeit in Zone für die verschiedenen Zonen für jedes Intervall anzeigt.
- **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.
- **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts.
- **Mindestherzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts.

❖ **Gesamtkalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.

❖ **Durchschnittliche Runde:** Die Durchschnittszeit für alle in einem Workout aufgezeichneten Runden.

❖ **Beste Runde:** Die schnellste in einem Workout aufgezeichnete Runde.

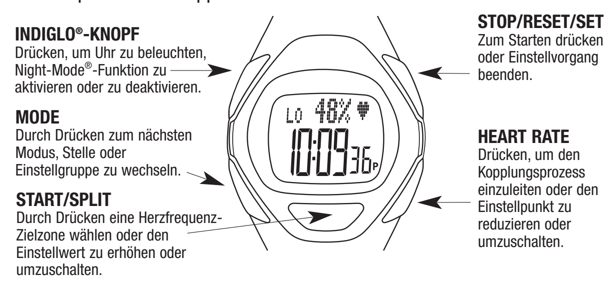
❖ **Runden- oder Intervallabruf:** Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für jeden Abschnitt Ihres Workouts. Chronograph-Workouts beinhalten Rundendaten und Intervall-Workouts Intervalldaten. Wenn der Intervall-Workout auf Wiederholen eingestellt ist, zeigt die Uhr auch die Intervall-Wiederholungszahl an.

❖ **Herzfrequenz-Regenerierung:** Das Ergebnis der letzten automatischen Regenerierungsherzfrequenz-Berechnung, wenn der Chronograph oder Intervall-Timer läuft. Manuelle Regenerierungsberechnungen werden nicht gespeichert.



# HFM-Einstellung

Mit dem HFM-Einstellmodus können Sie wesentliche Punkte der persönlichen Daten, die von Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor verfolgt werden, auswählen und einstellen. Sie können die Uhr auch mit Ihrem Herzfrequenzsensor koppeln.




## Gerätekopplung

Koppeln ist erforderlich, um sicherzustellen, dass Ihre Uhr nicht die Daten empfängt, die von einem anderen Brustband gesendet werden.

**Hinweis:** Die Kopplung sollte vor dem erstmaligen Einsatz und nach jedem Batteriewechsel des Herzfrequenzsensors oder der Uhr durchgeführt werden. Sie muss nicht vor jedem einzelnen Workout durchgeführt werden.

Um Ihre Uhr mit Ihrem Brustband zu koppeln, verwenden Sie das folgende Verfahren:

1. Entfernen Sie das Brustband von Ihrem Körper und lassen Sie es mindestens fünf Minuten ruhen, um sicherzustellen, dass es vollständig abgeschaltet ist.
2. Suchen Sie einen Ort, der weit genug entfernt ist von anderen, eventuell sendenden Herzfrequenzmonitor-Brustbändern.
3. Drücken Sie MODE wiederholt auf der Uhr, bis HRM SETUP auf der oberen Anzeigezeile erscheint.

Um die Uhr richtig mit dem Herzfrequenzsensor zu koppeln, müssen Sie direkt zum Modus HRM SETUP gehen, ohne zuerst in irgendeinem anderen Modus zu stoppen.

4. Den Knopf HEART RATE drücken und halten. Die Meldung HOLD TO PAIR sollte etwa zwei Sekunden lang erscheinen, gefolgt von den Anleitungen WEAR STRAP und dann PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP.
5. Drücken Sie MODE. Die Meldung WAIT FOR BEEP sollte erscheinen. Die Uhr sucht jetzt nach einem Brustband zum Koppeln.
6. Nehmen Sie jetzt Ihr Brustband und drücken Sie mit den Daumen fest auf die Sensorkissen, die normalerweise auf Ihrer Brust sitzen. Reiben Sie Ihre Daumen einige Male über die Sensorkissen. Dieser Kontakt sollte ausreichen, um das Senden des Bandes zu starten.



7. Wenn die Kopplung erfolgreich abgeschlossen wird, erscheint PAIRING DONE auf der Anzeige und ein Bestätigungston ertönt. Sollte die Kopplung aus irgendeinem Grund versagen, wiederholen Sie die vorstehenden Schritte, angefangen mit Schritt 4.

## Wählen einer Herzfrequenz-Zielzone

Sie können eine der voreingestellten Herzfrequenz-Zielzonen wählen oder die manuelle Herzfrequenz-Zielzone auf eine persönliche Herzfrequenz-Zielzone einstellen. Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen entsprechen Ihrem maximalen Herzfrequenzwert (MHF).

| Zone | Unterer Grenzwert | Oberer Grenzwert |
|---|---|---|
| 1 | 50% | 60% |
| 2 | 60% | 70% |
| 3 | 70% | 80% |
| 4 | 80% | 90% |
| 5 | 90% | 100% |

Um eine Herzfrequenz-Zielzone zu wählen:

1. Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der Tabelle auf Seite 383.

2. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
3. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen durchzublättern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5 oder MANUAL).
4. Für voreingestellte Herzfrequenz-Zielzonen, drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den Modus HRM SETUP zu verlassen. Für die manuelle Herzfrequenz-Zielzone sind einige zusätzliche Schritte erforderlich, die nachstehend beschrieben sind.

Wenn Sie den Modus HRM SETUP verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Berechnungen gewählt haben. Das gilt nicht für bereits gespeicherte Workouts, bevor eine Herzfrequenz-Zielzone gewählt wird.

## Einstellen einer manuellen Herzfrequenz-Zielzone

Die manuelle Herzfrequenz-Zielzone erlaubt es, Ihre unteren und oberen Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone benutzerdefiniert einzustellen. Sie könnten die manuelle Herzfrequenz-Zielzone verwenden, wenn der 10%-Bereich der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen für Ihre Fitnessziele entweder zu groß oder zu klein ist.

**HINWEIS:** Der Unterschied zwischen den oberen und unteren Grenzwerten für den manuellen Herzfrequenzbereich muss mindestens fünf Schläge pro Minute betragen.



Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, bis MANUAL erscheint.
3. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort MANUAL blinkt auf der Anzeige.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
5. HI LIMIT: HR erscheint zuerst und ein dreistelliger Herzfrequenzwert (z. B. 140). Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Teil des Wertes zu wechseln.
6. Wenn Sie das Einstellen des dreistelligen Wertes für die obere Herzfrequenz beendet haben, drücken Sie MODE (NEXT), um zum unteren Ende des Herzfrequenzwertes zu wechseln. LO LIMIT: HR erscheint. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um ihn zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Teil des dreistelligen Wertes zu wechseln.
7. Wenn Sie mit dem Einstellen der unteren und oberen Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone fertig sind, können Sie Ihre Einstellungen speichern mit STOP/RESET/SET (DONE) und den Einstellvorgang verlassen, oder Sie können andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen oder ändern.

## Eingabe Ihrer persönlichen Daten

Zusätzlich zur Wahl einer Herzfrequenz-Zielzone ist es wichtig, Ihr Gewicht, die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenzanzeige und den Alarm der Herzfrequenzzone einzustellen. Die von diesen Optionen verwendeten genauen Informationen helfen, Ihren Herzfrequenzmonitor auf Ihre spezifischen Fitnessanforderungen einzustellen.

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Ihre gewählte Herzfrequenzzone wird auf der Anzeige blinken.
3. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen Ihrer persönlichen Daten zu beginnen.
4. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um de gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (-) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.
5. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
6. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
7. Drücken Sie MODE, um HRM SETUP zu verlassen.



Für diesen Herzfrequenzmonitor können Sie die in der Tabelle auf der nächsten Seite beschriebenen Einstellungen vornehmen.

| Einstellgruppe | Anzeige | Beschreibung |
|---|---|---|
| **Gewicht** | WEIGHT 155 LB | Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben und festzulegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Die Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen. |
| **Maximale Herzfrequenz** | MAX HR 177 | Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) liegen. |
| **BPM-Format** | BPM FORMAT | Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (% OF MAX) wählen. |
| **Herzfrequenzzonenwarnung** | HR ZONE ALERT | Sie können wählen, ob die Uhr Sie warnen soll, wenn Sie Ihre gewählte Herzfrequenzzone über- oder unterschreiten. |

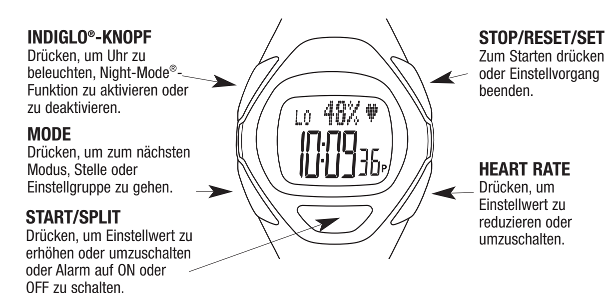
## Hinweise & Tipps zu HRM Setup

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET (DONE) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Wenn eine Einstellung die Grenzwerte zum Einstellen der Herzfrequenz oder des Gewichts über- oder unterschreitet, korrigiert die Uhr automatisch die Einstellung auf die Grenzwerte der Uhr. Die Autokorrektur kann zu unvorhersehbaren Ergebnissen führen. Prüfen Sie Ihre Uhreneinstellungen.



# Wecksignal 1, 2 oder 3

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal drei separate Weckoptionen, auf die als separate Modi zugegriffen wird, verwenden. Das Wecksignal kann so eingestellt werden, dass es jeden Tag zur selben Zeit ertönt, oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur an einem Tag der Woche.



Wenn die Uhr die eingestellte Zeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang. Um Ihnen beim Identifizieren des Wecksignals zu helfen, hat jedes Wecksignal eine einzigartige Melodie.

## Einstellung des Weckers

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Alarm 1, 2 oder 3 erscheint.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis ALARM SET und dann SET kurz auf der Anzeige erscheinen, gefolgt vom blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.

   **HINWEIS:** Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) gedrückt.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Minutenwert zu wechseln.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum AM/PM-Wert zu wechseln (wenn die Uhr für das 12-Stundenformat eingestellt wurde).
7. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen AM und PM zu wechseln.
8. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum Wert des Wecksignaltyps zu wechseln.



9. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Wecksignaltypen durchzublättern. Zu den Wecksignaltypen gehören:

❖ DAILY ertönt jeden Tag zu einer definierten Zeit;

❖ WEEKDAYS ertönt Montag bis Freitag zu einer definierten Zeit;

❖ WEEKENDS ertönt Samstag und Sonntag zu einer definierten Zeit; oder

❖ Wecksignal einmal pro Woche (z. B. MON, TUES, WED...) ertönt an einem definierten Tag zu einer definierten Zeit.

10. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

## Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

❖ Um einen Alarm auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.

❖ Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Wecker-Symbol ⏰ im Tageszeit-Modus.

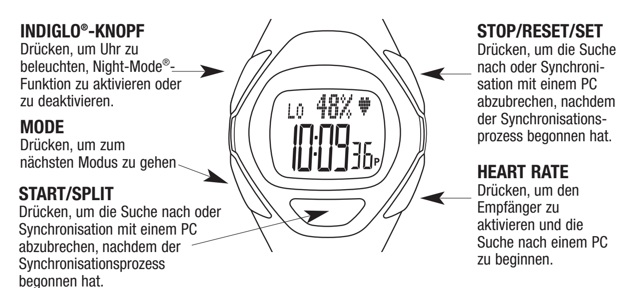
❖ Während der Alarm ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um ihn stumm zu schalten.

❖ Der Alarm, er einmal pro Woche ertönt (z. B. MON, TUES, WED...) ist besonders nützlich, um an Termine erinnert zu werden.

❖ Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf stumm schalten, ertönt ein Zweitalarm nach 5 Minuten.

# Sync

Dieser Modus erlaubt den Transfer Ihrer Workoutdaten zur Timex® Trainer-Software, wenn Sie das optionale Timex® Data Xchanger USB-Gerät verwenden.




**HINWEIS:** Nachdem Sie den Synchronisationsprozess eingeleitet haben, können Sie ihn durch Drücken irgendeines Knopfes abbrechen. Die Meldung SYNC CANCEL erscheint. Ein Signalton ertönt, der Empfänger schaltet sich aus, und die Uhr kehrt zum Zustand SYNC READY zurück.



## Synchronisieren der Uhr mit einem PC

1. Stellen Sie sicher, dass das Data Xchanger USB-Gerät mit einem USB-Anschluss des Computers verbunden ist und die Timex Trainer®-Desktop-Gerätesoftware läuft.
2. Drücken Sie MODE, bis der Modus Sync erscheint.
3. Die Meldung SYNC READY erscheint und zeigt an, dass die Uhr die Kommunikation mit einem PC einleiten kann.
4. Drücken Sie HEART RATE, um den Synchronisationsprozess zu starten.
5. Die Uhr stoppt und setzt alle anderen Uhrenaktivitäten zurück und beginnt, nach einem PC zu suchen. Die Meldung SEARCHING FOR PC erscheint.
6. Schließen Sie das USB-Gerät an einen Computer an und öffnen Sie die Gerätesoftware.
7. Wenn die Verbindung zu einem PC hergestellt wurde, zeigt die Uhr die Gerätemeldung SYNCING WATCH an, bis der Synchronisationsprozess abgeschlossen ist; danach zeigt die die Meldung SYNCING DONE an. Ein Signalton ertönt und die Uhr kehrt zum Zustand SYNC READY zurück.

## Sync-Fehlermeldungen

Wenn während des Kommunikationsprozesses ein Fehler auftritt, erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt kurz eine Fehlermeldung an, bevor sie

zum Zustand READY zurückkehrt. Nachstehend finden Sie eine Liste der Fehlermeldungen und Empfehlungen zur Abhilfe:

**HARDWARE ERROR:** Diese Meldung erscheint, wenn ein interner Fehler mit dem Funk-Transceiver der Uhr vorliegt. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

**SYNC ERROR:** Diese Meldung zeigt an, dass ein Kommunikationsfehler aufgetreten ist. Dies wird gewöhnlich durch eine Störung von einem drahtlosen Gerät, wie z. B. einem drahtlosen Telefon, einer drahtlosen Tastatur bzw. Maus oder einem Bluetooth-Gerät verursacht.

**LINK TO PC BUSY:** Diese Meldung erscheint, wenn der PC bereits mit einer anderen Timex-Uhr kommuniziert. Wenn die Meldung regelmäßig erscheint, und Sie sicher sind, dass sich keine anderen Timex-Uhren innerhalb von 6m von Ihrem PC befinden, benachrichtigen Sie den Timex-Kundendienst.

**NO PC FOUND:** Wenn die Uhr innerhalb von 30 Sekunden keine Verbindung zu Ihrem PC herstellen kann, wird diese Meldung angezeigt. Stellen Sie sicher, dass die Gerätesoftware läuft und dass der Timex Data Xchanger USB in einen funktionsfähigen USB-Anschluss gesteckt wurde. Sie können auch versuchen, den Data Xchanger abzuziehen und neu einzustecken, bevor Sie den Synchronisationsprozess wiederholen.



# Pflege & Wartung

## Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast aufgebraucht ist, verdunkelt sich die Anzeige des INDIGLO®-Nachtlichts. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHREN HERZFREQUENZMONITOR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUSCHEN.

## INDIGLO®-Nachtlicht

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet
das Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

## Wasserbeständigkeit

- ❖ Ihre bis zu 100 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 140 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 40 Metern unter dem Meeresspiegel).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.

❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

**ACHTUNG:** UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN; UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

## Pflege des Herzfrequenzsensor-Bandes

Brustsensor und Befestigungsgurt mit klarem Wasser abspülen, damit sich keine Verschmutzungen ansammeln, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

## Lebensdauer und Austausch der Senderbatterie

Wird der Sender durchschnittlich eine Stunde pro Tag benutzt, sollte die Batterie über zwei Jahre halten. Längerer Gebrauch wird die Batteriezeit verkürzen. Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn Folgendes auftritt:

- Die Uhr empfängt keine Herzfrequenzinformationen mehr vom Brustsender, obwohl er korrekt auf der Brust angebracht ist.
- Fehlermeldungen (COMM ERR, SIGNAL LOST) erscheinen immer häufiger auf der Anzeige.



## Austauschen der Batterie

**HINWEIS:** Prüfen Sie anhand der Anzeige auf Ihrer Herzfrequenzuhr, ob die Batterie richtig eingelegt wurde. Mit einer Münze das Batteriefach öffnen (auf der Rückseite des Sensors).

- Neue (CR2032 oder gleichwertige) Batterie mit dem “+” Zeichen vorne einlegen.
- Drücken Sie den Rückstellknopf neben der Batterie mit Hilfe eines Zahnstochers oder einer Heftklammer.
- Batteriedeckel wieder einsetzen.
- Führen Sie einen Schnelltest der Einheit durch:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Interferenzen oder Funkstörungen.
2. Das Sensorkissen gut befeuchten, und das Brustband mit Hautkontakt um die Brust anbringen.
3. Die Herzfrequenzmonitorfunktion der Uhr aktivieren.
4. Innerhalb von wenigen Sekunden sollte das Herzsymbol auf der Uhrenanzeige zu blinken beginnen und somit anzeigen, dass der Brustsender aktiviert ist und dass die Batterie richtig installiert wurde. **HINWEIS**: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

WENN KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR ERSCHEINT:

- Drücken Sie den Reset-Schalter im Batteriefach noch einmal und ersetzen Sie den Batteriedeckel.
- Batterie wieder einlegen und nochmals testen.

NACH DEM ERFOLGREICHEN AUSTAUSCH DER BATTERIE müssen Uhr und Herzfrequenzsensor wieder gekoppelt werden. Siehe Seite 421 bis 422 für genauere Informationen.

### Wasserbeständigkeit

Der Herzfrequenzsensor hält einem Wasserdruck bis zu 60 p.s.i. stand.

**ACHTUNG:** Der Herzfrequenzsensor zeigt keine Herzfrequenzwerte unter Wasser an.

## Garantie & Service

### Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex® nach eigenem Ermessen den



Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

**WICHTIG:** BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn der Herzfrequenzmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht

unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 8,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 7,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30, für den mittleren Osten und



Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

## Service

Sollte Ihr Timex®-Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

**Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.**

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Reparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors.

**Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.**

**DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.**

**INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN**

Original-Kaufdatum: ____________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: ____________________
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: ____________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ____________________

____________________

____________________



## FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada):

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

**Vorsicht:** Vom Hersteller nicht ausdrücklich autorisierte Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät könnten zum Verlust der Benutzererlaubnis führen.

**HINWEIS:** Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Es kann nicht garantiert werden, dass Störungen unter gewissen Voraussetzungen nicht auftreten können. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen an Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was sich durch Ein- und Ausschalten des Gerätes feststellen lässt, wird der Benutzer angehalten, zu versuchen, diese Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben.

—Empfangsantenne ausrichten oder positionieren.

—Abstand zwischen Ausrüstung und Empfänger vergrößern.

—Ausrüstung an einen anderen Stromkreis anschließen als Empfänger.

—Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio- und TV-Techniker.

*Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003.*